



UNIVERSITAS SYIAH KUALA UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN OTOT TOGOK DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA RNSISWI SMP NEGERI 9 TAKENGON KABUPATEN ACEH TENGAH TAHUN AJARAN 2012/2013

ABSTRACT

ABSTRAK

Kata kunci: kelentukan togok, lompat tinggi gaya straddle.

Penelitian yang berjudul: “Hubungan Antara Kelentukan Otot Togok dengan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Siswi SMP Negeri 9 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun Ajaran 2012/2013”. Atletik adalah olahraga yang setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Salah satu cabang dalam olahraga atletik adalah lompat tinggi. Unsur yang paling dominan dalam lompat tinggi adalah kelentukan. Kelentukan dibutuhkan pada saat tubuh berada di atas mistar, sehingga dengan memiliki kelentukan yang baik akan terjaga keseimbangan dari pada gerak tubuh menyentuh mistar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan otot togok dengan kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswi SMP Negeri 9 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun Ajaran 2012/2013. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan SMP Negeri 9 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun Ajaran 2012/2013 yang berjumlah 278 orang, sedangkan pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara Purposive Sampling atau sampel bertujuan, sebanyak 28 orang siswi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes kelentukan togok dan tes kemampuan lompat tinggi gaya straddle. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus korelasi sederhana, serta uji statistic (uji t) pada taraf signifikansi 95%. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: (1) Rata-rata dari kelentukan togok adalah 5,5 Inci dan rata-rata dari kemampuan lompat tinggi gaya straddle Meter pada siswi SMP Negeri 9 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun Ajaran 2012/2013 adalah 72,75 Meter berada pada kategori sedang, (2) terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan lompat tinggi gaya straddle Meter pada siswi SMP Negeri 9 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun Ajaran 2012/2013 atau 0.51. Maka dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa kelentukan togok mempengaruhi kemampuan lompat tinggi.